PATINAJ

Clasamentele generale ale campionatelor de patinaj viteză

După cum se știe, în ultimul act al campionatelor republicane de viteză desfășurate pe gheața lacului Ciucaș din Tușnad s-au întîlnit patinatori de toate categoriile. Conform regulamentului însă s-au atribuit titluri de campioni ai țării numai sportivilor seniori și tinerilor alergători în vîrstă de 17—18 ani. Publicăm mai jos clasamentele generale complete la aceste două categorii de viteziști.

SENIOARE: 1. Eva Farkaș (Mureșul Tg. Mureș) 238,349 p; 2. Magdalena Udrea (Dinamo Buc.) 249,266 p; 3. Sinziana Florescu (Dinamo Buc.) 266,699 p; 4. Monica Eleks (Dinamo Brașov) 305,382 p; 5. Aurica Cutuș (Știința Cluj) 320,733 p. SENIORI: 1. Emilian Papuc (Dinamo Buc.) 221,240 p; 2. Carol Komjatszegi (Știința Cluj) 223,624 p; 3. Zoltan Szekely (Mureșul Tg. Mureș) 225,240 p; 4. Dan Lăzărescu (Dinamo Buc.) 226,925 p; 5. Eugen Sima (Steaua) 236,475 p; 6. Viorel Popa (Știința Cluj) 238,368 p; 7. Ion Moldovan (Dinamo Buc.) 238,403 p; 8. H. Chelaidite (Dinamo Buc.) 240,101 p; 9. P. Tivadaru (Știința Cluj) 248,240 p; 10. Tr. Cojocneanu (Dinamo Brașov) 253,776 p. JUNIOARE CAT. 17—18 ANI: 1. Maria Mathe (Mureșul Tg. Mureș) 240,049 p; 2. Virginia Sima (Dinamo Buc.) 265,566 p; 3. Crista Tracher (Olimpia Brașov) 266,366 p. JUNIORI CAT. 17—18 ANI: 1. St. Papp (Mureșul Tg. Mureș) 230,983 p; 2. Ludovic Csiki (Mureșul Tg. Mureș) 232,343 p; 3. Ladislau Gall (Mureșul Tg. Mureș) 233,666 p; 4. Mugur Macrin (Dinamo Buc.) 238,476 p; 5. Andrei Okos (Olimpia Brașov) 239,463 p.

La numai două zile de la consumarea ultimei probe din cadrul campionatelor republicane, pe pista lacului Ciucaș a domnit din nou atmosfera marilor concursuri. Viteziștii din București, Cluj, Tg. Mureș și Brașov și-au disputat întîietatea cu prilejul unui concurs dotat cu trofeul „Cupa Tușnad-Băi" în organizarea A. S. Șoimii din localitate. Patinatoarele și patinatorii „încălziți" după o disputată finală de campionat, au furnizat întreceri echilibrate, oferind spectatorilor, oamenilor muncii aflați la odihnă și studenților care și-au

EMILIAN PAPUC (Dinamo)

petrecut vacanța la Tușnad încă un reușit spectacol sportiv. În program au figurat cîte două probe pentru fiecare categorie de viteziști.

Iată clasamentele generale: SENIORI: I. Emilian Papuc; 2. Z. Szekely; 3. D. Lăzărescu. SENIOARE: 1. Eva Farkaș; 2. Magdalena Udrea; 3. Monica Eleks. JUNIORI CAT. 17 — 18 ANI: Valeriu Mureșan (Dinamo Buc.). FETE: Maria Mathe. Juniori cat. 15—16 ani: Vlad Patraulea (Dinamo Buc.). Fete: Eleonora Laurențiu (Mureșul Tg. Mureș).

TR. I.

BOX

Campionatul de calificare, faza pe Capitală, înaintea finalei

Întrecerile din cadrul campionatului republican de calificare seniori — faza pe Capitală — iau sfîrșit astă-seară. Miercuri seara, în sala de festivități a uzinelor „Semănătoarea", plină pînă la refuz, s-au desfășurat întîlnirile care aveau să desemneze pe boxerii ce se vor întrece în finala acestei competiții.

Majoritatea spectatorilor au așteptat cu nerăbdare să vadă la „lucru" pe tinerii boxeri *Constantin Crudu* (S.P.C.) și *Gheorghe Barbure* (Dinamo Buc.) care s-au afirmat în ultimul timp. Capul de afiș al reuniunii de la „Semănătoarea" a corespuns din toate punctele de vedere. Într-adevăr, atît Crudu cît și dinamovistul Barbure au oferit momente de mare tensiune datorită boxului lor spectaculos, dinamic. După o primă repriză de studiu, în care cei doi sportivi „s-au urmărit" cu mare atenție nevrînd să riște nici o acțiune mai decisivă, în repriza secundă asistăm la schimburi de lovituri extrem de tari și cît se poate de corecte, în urma cărora Barbure a acumulat un infim avantaj. Ultima repriză, decisivă, a fost de-a dreptul dramatică. Boxerul de la S.P.C. a pornit din colțul său hotărît să forțeze victoria și, în consecință, a expediat numeroase lovituri în urma cărora, spre sfîrșitul meciului dinamovistul a fost expediat la podea. După opt secunde el a reluat lupta dar a fost dominat în continuare, ne mai rămînîndu-i nici o speranță de victorie.

Un meci la fel de pasionant au furnizat M. Dogaru (Semănătoarea) și V. Aliuță (Voința). Din această partidă am remarcat tendința spre un box mai tehnic a boxerului de la Voința iar pe altă parte combativitatea deosebită manifestată de Dogaru. Spre sfîrșitul partidei acesta l-a și expediat pe Aliuță la podea. Juriul a atribuit însă decizia pugilistului de la Voința!

Iată acum celelalte rezultate tehnice: I. Manea (S.P.C.) b.p. T. Cocoran (Progresul), D. Anghel (Dinamo) b.p. Gh. Lupu (S.P.C.), I. Crăciun (S.P.C.) b.p. N. Hirșu (Dinamo), M. Ionescu (Rapid) b.p. V. Palovici (Voința), A. Enuș (I.T.B.) b.p. I. Soare (S.P.C.), P. Radu (Rapid) b.p. I. Bogdan (Griviția Roșie), I. Stăncescu (Rapid) b.p. I. Tănăsoiu (Metalul „23 August"), — decizie eronată. Tănăsoiu a practicat un box tehnic, spectaculos, în timp ce rapidistul a uzat deseori de lovituri neregulamentare. Gh. Vlad (Rapid) b.ab. C. Neagu (I.S.B.), M. Balcă (I.T.B.) b.p. P. Șerban (Griviția Roșie).

● Astăzi după-amiază începînd de la ora 17 va avea loc în sala de festivități a uzinelor Kirov finala campionatului de calificare seniori — faza pe Capitală.

ORICE SPORTIV—UN BUN ATLET!

★

GHEORGHE ZIMBREȘTEANU
antrenor federal la atletism

★ ★

Antrenorii noștri, specialiști la diferite discipline sportive, au purtat deseori discuții despre activitatea lor, despre munca de fiecare zi cu sportivii. În urma acestor discuții a reieșit limpede necesitatea unei colaborări mai largi și a unificării tuturor forțelor pentru ridicarea nivelului calitativ al muncii desfășurate.

Urmărind lucrările consfătuirilor diferitelor federații și rapoartele de activitate privind munca de control a colegiilor centrale de antrenori, se poate constata un avînt deosebit în munca de îmbunătățire continuă a rezultatelor sportive în apropiatul sezon competițional.

Pentru a face să crească rezultatele sportivilor noștri este necesară, înainte de toate, o temeinică activitate științifică în lunile perioadei pregătitoare.

Privind, în mod critic, nivelul pregătirii sportivilor noștri, vom insista în acest material numai asupra problemelor legate de factorul PREGĂTIRE FIZICĂ din conținutul antrenamentului sportiv. În această privință, vom aminti pe scurt unele concluzii legate de acesta. Astfel, cunoscutul antrenor sovietic G. V. Vasiliev arată că: „O bună pregătire fizică înseamnă dezvoltarea tuturor capacităților fizice ale omului, indici mari de forță, de viteză, de îndemînare și de rezistență, stăpînirea unei mari varietăți de deprinderi motrice, folosirea cu pricepere, conștientă a acestora în orice activitate sportivă".

În această direcție se constată însă o serie de lipsuri ale sportivilor noștri, mai ales la acele discipline în care rezultatele nu pot fi măsurate precis (centimetru, secundă, gram).

Se mai constată, de asemenea, o părere greșită în ceea ce privește pregătirea multilaterală organizată în tot cursul anului, asupra legăturii indisolubile cu pregătirea fizică specială și cu ceilalți factori ai antrenamentului.

Pe stadion auzim deseori expresii ca acestea: „dacă ar rezista unui ritm susținut pînă la sfîrșit!", sau „dacă ar avea mai multă forță" etc., atunci sportul respectiv ar fi mai atletic și sportivul în cauză ar fi cu siguranță printre cei mai buni.

Avem mulți sportivi cu remarcabile aptitudini fizice. Tocmai de aceea este necesară ridicarea nivelului de dezvoltare a acestor aptitudini, pe baza unui studiu minuțios, care se cere îmbunătățit continuu.

Pentru realizarea cu succes a unei temeinice pregătiri fizice generale, pot fi folosite o serie de diverse exerciții ca: — exercițiile pregătitoare pentru dezvoltarea generală: — exerciții speciale pregătitoare; — practicarea sporturilor complimentare (a unor exerciții din acestea); — practicarea ramurii de sport respective (în toată varietatea ei).

Din acestea vom remarca: — exerciții simple cu aparate și la aparate; — exerciții de sărituri; — exerciții de aruncare și de prindere; — jocuri dinamice, ștafete; — sporturi complimentare (exercițiile acestora); — alergarea pe teren variat; — exerciții cu haltera: — exercițiile acrobatice (inele, bară, paralele); — baschetul și handbalul.

Prin imensa varietate a mijloacelor sale atletismul este, și trebuie să fie, ajutorul cel mai de preț în activitatea fiecărui antrenor, indiferent de disciplina, în care este specialist.

Discuții pe teme actuale

În atletism problema pregătirii fizice generale și speciale este bine studiată și poate ajuta într-o mare măsură și celelalte discipline sportive. Rezultatul va fi cu atît mai eficace, cu cît vîrsta sportivilor este mai mică.

Atleții au reușit, într-o mare măsură, să realizeze o muncă corespunzătoare, la nivelul sarcinilor care se leagă de perioada pregătitoare. Iată, în cîteva cuvinte, o serie de aspecte din munca noastră desfășurată cu atleții.

Antrenamentul în aer liber. Pe orice vreme, activitatea desfășurată în aer liber reprezintă un lucru foarte important, creînd o puternică senzație de sănătate și de voie bună. Alergarea pe teren variat este un mijloc de seamă în antrenament. Crosul prezintă o serie de avantaje cum sînt: călirea organismului, dozarea riguroasă a efortului (prin aceasta se influențează mărirea randamentului în dezvoltarea rezistenței generale), o îmbunătățire a îndemînării și a tehnicii alergării (aspect deficitar la foarte mulți sportivi).

În această privință se vor planifica cel puțin două antrenamente pe săptămînă, prevăzîndu-se 2—3 etape, fiecare de cîte 3—5 săptămîni. Numărul etapelor și al antrenamentelor dintr-o etapă se stabilesc în funcție de particularitățile de vîrstă, sex, gradul de pregătire, de specificul sportului, de durata perioadei pregătitoare etc.

Iată, pe scurt, cum arată aceste etape: Etapa I: Specific: alergare de durată; crește durata alergării; se menține ritmul de alergare. De exemplu: se va alerga în ritmul de 5—6 minute pe 1000 m. În primul antrenament se va alerga circa 12 minute, în al doilea 16 minute, în al treilea 20 minute etc. Se va acorda toată atenția educării respirației, economiei de mișcări, corectitudinii ținutei.

Etapa a II-a: Specific: scade durata alergării, crește ritmul de alergare. Exemplu: antrenamentul I cca 35 min (ritmul de 5 minute pe 1000 m); antrenamentul al II-lea cca 30 min (4:40,0 pe 1000 m); antrenamentul al III-lea cca 26 min (4:20,0 pe 1000 m) etc. Trebuie să se ajungă ca spre sfîrșitul etapei să se alerge 1000 m în 2:50,0—3:10,0.

Etapa a III-a: Specific: alergarea cu intervale sau etapă pentru dezvoltarea rezistenței specifice.

Pentru dezvoltarea forței, halterele rămîn mijlocul cel mai indicat, datorită posibilității de gradare și de control riguros. Exercițiile cu haltera vor fi întregite prin mișcări de amplitudine și de mare dinamism. Astfel, alergarea pe un deal foarte înclinat, pe tribune, săriturile etc. pot oferi, de asemenea, indici precișî de gradare a efortului.

Exercițiile cu bușteni (de diferite dimensiuni și greutăți), cu saci cu nisip etc., constituie un bagaj bogat pentru pregătirea părții superioare a trunchiului. Exercițiile pentru dezvoltarea mușchilor ridicători ai coapsei, pentru întărirea mușchilor gambei și musculaturii abdominale, pentru mărirea mobilității în articulația șoldului, pentru mărirea vitezei de reacție etc., pot fi executate cel mai bine în aer liber. Ele pot fi executate însă și într-o încăpere mică.

Diferitele forme de alergare (alergarea cu genunchi în sus, alergarea cu pași săriți, alergarea cu pas mărunt, alergarea cu viteză crescîndă, starturile) se vor executa pe un drum cu zăpadă bătătorită.

Cele expuse aici, pe scurt, fac absolut necesară intensificarea colaborării antrenorilor din toate disciplinele cu antrenorii de atletism și profesorii de educație fizică. În fața sportivilor noștri fruntași stau în acest an sumedenie de competiții internaționale și sarcina noastră de răspundere este aceea de a-i pregăti pe sportivi, în așa fel, ca ei să obțină rezultate din ce în ce mai bune, pentru gloria sportivă a patriei.

Azi și mîine pe terenuri și în săli

SIMBĂTĂ

ATLETISM: sala Floreasca II, de la ora 9,30 și de la ora 13: concursul republican de sală pentru seniori.

HOCHEI PE GHEAȚĂ: patinoarul „23 August", ora 19: Metalul Rădăuți — I.T.B. (campionatul republican de juniori).

VOLEI: sala Giulești, de la ora 12: Metalul — Progresul (f), Progresul — Steaua (m) și Dinamo — Rapid (m).

LUPTE: sala Floreasca I, de la ora 10: întreceri în cadrul campionatului republican de lupte pe echipe.

BOX: sala Ucrinor Kirov, de la ora 17: finalele campionatului de calificare, faza pe Capitală.

NATAȚIE: bazinul Floreasca, de la ora 19: concurs de înot, sărituri și polo în competiția organizată de clubul Steaua.

BASCHET: Sala Dinamo, ora 16: Steaua — Academia Militară, ora 17,15: Petrolul Ploiești — A.S.A. Bacău, ora 18,30: Rapid — Olimpia, ora 19,45: Dinamo — Progresul (jocuri în cadrul „Cupei 16 Februarie").

HANDBAL: sala Știința (podul Cotroceni), ora 17: I.T.B. — Fl. roșie Ploiești (fem.), ora 18: Știința — Știința Galați (masc.). Meciuri în „Cupa iarnă".

DUMINICĂ

HOCHEI PE GHEAȚĂ: patinoarul „23 August", ora 19: I.T.B. — Aviatul Miercurea Ciuc (campionatul republican de juniori).

RUGBI: stadionul I.T.B., ora 9, jocuri în cadrul etapei a II-a a „Cupei 6 Martie".

VOLEI: sala Giulești, de la ora 9: Rapid — C.P.B. (f), Dinamo — Steaua (m) și Rapid — Progresul (m).

LUPTE: sala Floreasca I, de la ora 8: întreceri în cadrul campionatului republican de lupte pe echipe.

NATAȚIE: bazinul Floreasca, de la ora 10,30: concurs de înot, sărituri și polo în competiția organizată de clubul Steaua.

BASCHET: sala Dinamo, ora 9: Academia Militară — A.S.A. Bacău, ora 10,15: Steaua — Petrolul Ploiești, ora 11,30: Progresul — Rapid (meciuri în cadrul „Cupei 16 Februarie").

HANDBAL: sala Floreasca, ora 18: I.T.B. — Fl. roșie Ploiești (fem.), ora 19: Știința — Știința Galați (masc.), ora 20,15: Știința Buc. — Rapid Buc. (fem.), meciurile retur în „Cupa de iarnă".

PRONOSPORT

1X2XIX21 — 6 din 49 — PRONOEXPRES

Concursul special Pronoexpres din 7 februarie a constituit un important eveniment în rîndul participanților. Aceasta deoarece este știut că la concursurile speciale Pronoexpres se distribuie foarte multe premii. Spre exemplu, la 7 februarie s-au obținut peste 17.000 de cîștiguri. Fondul împărțit acestor premii este impresionant: 1.080.505 lei pentru premiile obișnuite și peste 500.000 lei pentru cele suplimentare. Trebuie reținut faptul că premiile suplimentare s-au atribuit în mod GRATUIT dintr-un fond special al I. S. Loto-Pronosport.

Iată acum o parte dintre cîștigătorii acestui interesant concurs special;

La premiile în bani.

Cat. I — un premiu de 125.000 lei — SIMCOVICI CONSTANTIN — comuna Ciocănești, raion Călărași, reg. București.

La premiile suplimentare.

Cat. I — un AUTOTURISM „Moskvici" — IGNAT STEFANACHE, comuna Liești, regiunea Galați.

— un premiu de 20.000 lei CEAPAN COSTACHE din Bacău.

Cat. a II-a — existînd mai mult de 10 variante cîștigătoare la această categorie, conform regulamentului s-a procedat la tragerea din urnă, stabilindu-se următoarele 10 premii a cîte 10.000 lei: Făsie Paul din Oradea (2 premii), Costan Gh. din Iași; Bugiu Constantin din Rupea, reg. Brașov; Custura Gh. din Medgidia reg. Dobrogea; Vesa Iosif din Cluj; Alexandru Gh. din Dorohoi, reg. Suceava; Cacoveanu Viorel din Tg. Mureș; Grigorovici Victor Sergiu din Ploiești; Donțu Elizei din Tîrgoviște reg. Ploiești.

Celorlalte variante cîștigătoare la cat. a II-a — premii suplimentare — le revine cîte 2.500 lei.

PRONOSPORT

Prin telefon, am aflat de la întreprinderea Totocalcio din Roma, pronosticurile în legătură cu meciurile cuprinse în programul concursului Pronosport de mîine. Iată-le:

I. Internazionale — Udinese: 1
II. Spal — Fiorentina: x, 2
III. Lecco — Milan: 1, x
IV. Juventus — Palermo: 1, x
V. Venezia — Roma: x
VI. Mantova — Torino: 1
VII. Catania — Padova: 1, x
VIII. Lanerossi — Bologna: 1, x
IX. Sampdoria — Atalanta: 1, x
X. Lazio — Modena: 1
XI. Messina — Catanzaro: x
XII. Napoli — Lucchese: 1

Nu uitați: azi ultima zi la Pronosport!

Și acum iată programul concursului următor (nr. 8 din 25.II.1962).

I. Internazionale — Juventus
II. Roma — Milan
III. Fiorentina — Mantova
IV. Bologna — Catania
V. Udinesse — Sampdoria
VI. Torino — Atalanta
VII. Venezia — Lecco
VIII. Palermo — Padova
IX. Lanerossi — Spal
X. Napoli — Brescia
XI. Genoa — Parma
XII. Alessandria — Prato

PREMIILE CONCURSULUI PRONOSPORT NR. 6 DIN 11.II.1962

TEREN

Cat. I 1 variantă cu 12 rezultate a lei 40.149.

Cat. II 19,30 variante cu 11 rezultate a lei 2.496.

Cat. III 166,60 variante cu 10 rezultate a lei 433.

URNA

Cat. a II-a 11 variante cu 11 rezultate a 1.514 lei.

Cat. a III-a 121,20 variante cu 10 rezultate a 107 lei.

Cat. a IV-a 850,50 variante cu 9 rezultate a 20 lei.

Report la categoria I 50.492 lei.

Rubrică redactată de Loto-Pronosport.